

# 5月3日(金) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	蒲田			川崎	宮崎台	宮前平						
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			アリーナスタジオ (Aスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	ジム	プール			
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00												10:00
15												15
30	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 naho 予約	骨盤リズム ダイエット45 10:05~10:50 渡美樹 予約	はじめてスイム30【クロール】 10:00~10:30 林里美									30
45												45
11:00												11:00
15												15
30	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:05~11:50 渡美樹 予約	【イベント】 HULA HULA60 『Honolulu』 11:10~12:10 naho 予約	スイムスクール【クロール】 10:35~11:20 林里美									30
45												45
12:00												12:00
15												15
30												30
45												45
13:00												13:00
15												15
30												30
45												45
14:00												14:00
15												15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
45												45
16:00												16:00
15												15
30												30
45												45
17:00												17:00
15												15
30												30
45												45
18:00												18:00
15												15
30												30
45												45
19:00												19:00

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。  
 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。  
**NEW**...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。  
 [有料]...有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。  
 [予約]...予約が必要のクラスです。  
 [整理券]...整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。  
 [W]...インストラクター2名で皆様をサポートします。  
 [オリジナル]...店舗オリジナルのレッスンです。  
 [コラボ]...振付や音楽が更新されたプログラムです。

**■【イベント・有料】 G.W.は外で朝ファストウォーク部**  
 料金:500円(税込) 定員:10名 ※2週間前よりフロント予約開始  
 千里の道も一歩から! ランナーになる前に、早歩きから始めましょう。  
 健康的に歩くために意識するポイントを、歩きながら、立ち止まりながら、楽しくお伝えします。  
 昨年のイベントに興味があったけど走るのが苦手な方、思ってた以上に楽しかった方、ぜひご参加ください。  
 ストレッチや体操もレクチャーします。  
 心身スッキリ、気持ち良い1日をスタートさせましょう! ※走りません  
 ※最小参加人数6名  
 ※前日17:00の気象天気予報で降水確率50%でキャンセル  
 持ち物・両手が空くポーチやリュックなど ・ドリンク

**■腰痛対策エクササイズ/肩こり対策エクササイズ**  
 定員:各45名 ※WEB予約  
 ジムエリアにあるアイテムを使って簡単にできるエクササイズを行います。  
 レッスン後も見返せるように簡易エクササイズ表もプレゼントします!

**■【イベント・有料】 インド仕込みのヨガのじかん 90**  
 料金:3,500円(税込) 定員:20名 ※2週間前よりフロント予約開始  
 蒲谷がこの冬、本番インドーリシチュアで学んだヨガと感銘を受けたコトをシェアするオリジナルクラスです。  
 ヨガのクラスに普段参加していても、ヨガの歴史や起源まであまり詳しくご存知ない方、この機会にポーズだけではなく、ヨガのことをもっと知り深めませんか? プチおみやげつき。  
 運動量は身体が使いやすい自覚のある人でも無理なく参加できるレベルです。  
 途中、それほい言葉(マントラ)をちよっと唱えます。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから「iTIPNESS」へアクセスしてご確認ください。

# 5月3日(金) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	鴨居			横浜			鶴見			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00										09:00
15	<input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。									15
30	<b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <b>有料</b> …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <b>整理券</b> …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。									30
45	<b>V</b> …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <b>アップデート</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。									45
10:00	ファーストピクス 9:50~10:30 渡辺 藤美恵			HULA HULA 10:05~10:50 森川 由美子		カラダほぐし&ウオーキング 10:00~10:30 柿島 由香		ヨガ45 10:05~10:50 加藤 智枝	ジャズダンススクール60 10:00~11:00 渡辺 知英子	10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	カラダほぐす YOGA45 10:50~11:35 渡辺 藤美恵	はじめてのキックシェイプ30 10:40~11:10 人見 佳子	アクアダンス30 10:40~11:10 齋田 尚子							11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	BAILA BAILA45 11:55~12:40 渡辺 藤美恵		アクアミット+F45 11:20~12:05 齋田 尚子							12:00
15										15
30										30
45										45
13:00		やさしいバレエ 12:40~13:25 日野原 明恵								13:00
15	エアロ1 13:00~13:40 澤田 勇人									15
30										30
45										45
14:00		バレエスクール1 13:40~14:25 日野原 明恵								14:00
15	HATHA YOGA ティープ プレス フロント60 14:00~15:00 澤田 勇人									15
30										30
45										45
15:00		バレエスクール2 14:35~15:20 日野原 明恵								15:00
15										15
30										30
45	体育のミカタ キッズ 15:15~16:15		キッズスイミング60 15:15~16:15							45
16:00		HULA HULA 15:40~16:25 naho								16:00
15										15
30										30
45	体育のミカタ ジュニアI 16:15~17:15		キッズスイミング60 16:20~17:20							45
17:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:45~17:30 森川 由美子								17:00
15										15
30										30
45	体育のミカタ ジュニアII 17:20~18:20		キッズスイミング60 17:25~18:25							45
18:00										18:00
15										15
30										30
45	体育のミカタ ジュニアIII 18:20~19:20		キッズスイミング60 18:30~19:30							45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから「TIPNESS」へアクセスしてご確認ください。

# 5月3日(金) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

		二俣川					藤沢				
09:00		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	09:00	
15		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい</p> <p><b>有料</b>…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。</p> <p><b>予約</b>…予約が必要なクラスです。</p> <p><b>整理券</b>…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>W</b>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p><b>オリジナル</b>…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><b>アップデート</b>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>									15
30											30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45											45
11:00											11:00
15											15
30											30
45											45
12:00											12:00
15											15
30											30
45											45
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00											14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00											16:00
15											15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
		<p><b>【マットピラティス60 ~全身を目覚めさせる~】</b> 担当:佐々木 勝浩インストラクター 様々な動きを用いて、全身を目覚めさせるピラティスです。道具を使わずに、全身を動かして、快適に連休を楽しむ準備をしましょう。</p> <p><b>【エアロ1+a ~いつもより多く動きます~】</b> 担当:佐々木 勝浩インストラクター いつもより10分長く動いて、有酸素運動の効果を高めます。</p> <p><b>【ラテンアクア45】</b> 担当:柿島 由香インストラクター ラテンの音楽に合わせて楽しく動きましょう! 皆様のご参加お待ちしております。</p>					<p><b>【有料】猫背スッキリ! 頭痛疲れ目改善ピラティス</b> 12:20~ 定員20名 2,200円 ストレッチポール(ハーフ)を使って、前に出た首を引っ込み、背骨を整えます☆</p> <p><b>【有料】エアロマッスルテラックス</b> 13:25~ 定員30名 1,000円(税込) エアロバイク30分、マッスルトレーニング30分。 エキサイティングでテラックスなクラスです!! ※ご入金は便利な券売機よりご購入ください。 イベント⇒1,000円/2,200円</p>				

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。